離乳食Q＆A

Q 離乳食を始める前にスプーンに慣れさせるほうがいいの？

A スプーンを使用するのは離乳食の開始以降でよいと言われています。

赤ちゃんには、母乳やミルクを飲むための原始反射があります。この反射は5～7か月頃にかけて弱まり、徐々にスプーンを受け入れられるようになってきます。

Q 離乳食を始める前に果汁をあげるの？

A 離乳食の開始前の赤ちゃんにとって、もっとも適した栄養源は母乳やミルクです。

果汁の甘い味に慣れてしまうことで、授乳量が減ったり、離乳食がうまく進まなかったりする原因となることがあります。

授乳以外の水分補給は、麦茶や白湯などが望ましいです。

Q フォローアップミルクってどんなもの？

A 母乳や育児用ミルクの代替ではありません。牛乳に比べ鉄やビタミンを多く含みます。

離乳食が進んでいるようであれば、母乳や育児用ミルクから、必ずしもフォローアップミルクへ切り替えなければいけないわけではありません。使用する場合の目安は、生後9か月以降です。

生後9か月頃になると、体の中の鉄が少なくなってきます。離乳食にも赤身の肉・魚、大豆製品、青菜などを取り入れて鉄を補います。

Q 食物アレルギーが心配です。

A 医師に相談しましょう。

初めて食べるものは少量から与え、徐々に量を増やしていきます。

家族にアレルギーを持つ方がいる場合や、赤ちゃんがすでに他のアレルギーを発症している場合は、医師と相談しながら離乳食を進めていきます。

自己判断で特定の食物を避けることは望ましくありません。

Q ベビーフードの選び方は？

A お子さんの月齢を目安に、普段食べている離乳食と味や形が近いものを選びます。

お子さんが食べる前に、大人が1口食べて確認してみてください。原材料名に食べ慣れない食品が記載されている時は少量からが安心です。

開封後はすぐに食べて、食べ残したものは与えないようにします。

Q 手づかみ食べはさせたほうがいい？

A 手づかみ食べは自分で食べるための第一歩です。ぜひ練習させてあげてください。

3回食の頃になると、お子さんが離乳食に手を伸ばす様子が見られるようになってきます。手づかみで食べる経験を重ねることで、自分で食べる意欲につながり、今後スプーンなどを使って食べるための練習になります。

手づかみ食べには、太めのスティックやサイコロ状に切った野菜を、やわらかく煮たものがおすすめです。

『困ったなぁ』と思った時は、保健センターまで気軽にご相談ください！

船橋市ホームページでは、離乳食の情報を掲載しています。
お手持ちの携帯電話で右のコードを読み取っていただくか、
船橋市ホームページのトップページから、以下の順にお進みください。

【子ども・教育】≫【子どもの健康・予防接種】≫【子どもの歯と食】≫【離乳食お助け情報】

おかゆの作り方

米から作る

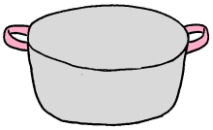
①鍋に、といだ米と水を入れ、３０分ほど置く。
②フタをして火にかける。沸騰したら、フタをずらして吹きこぼれに気を付けながら、弱火で３０～４０分程度煮る。混ぜすぎると粘りが出るので静かに煮る。
③フタをして、１０分ほど蒸らす。

ご飯から作る

①鍋に、ご飯と水を入れ、よくほぐしておく。
②フタをして火にかける。沸騰したら、フタをずらして吹きこぼれに気を付けながら、弱火で１５～２０分程度煮る。混ぜすぎると粘りが出るので静かに煮る。
③フタをして、１０分ほど蒸らす。

☆炊飯器の「おかゆ」モードを使用する場合

炊飯器の取扱説明書をよく読み、炊飯器の容量に注意してご使用ください。



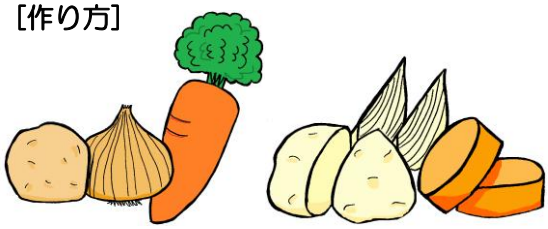
できあがった離乳食は、清潔な製氷皿やフリーザーバッグに入れて冷凍保存することができます。使い切る目安は、１週間程度です。電子レンジで解凍する時は、中心部まで温まっていることを確認してください。

〇水加減の目安（容量の比率）

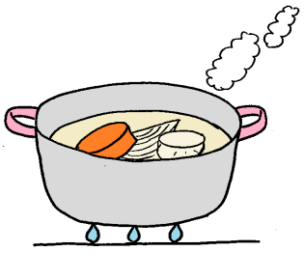
	10 倍がゆ（5～6か月頃）	7 倍がゆ（7～8か月頃）	5 倍がゆ（9～11 か月頃）	軟飯（12～18 か月頃）
米：水	１：１０	１：７	１：５	１：３
ご飯：水	１：５	１：３	１：２	１：１

離乳食の基本　～野菜の調理～

［作り方］



①アクが少なく、香りの強くない野菜（じゃがいも、人参、たまねぎなど）３～４種類を、ざっくりと大きめに切る。



②鍋に水と昆布（だしになります）を入れて、しばらくおく。野菜を加えて火にかけ、弱火で 20～30 分煮る。

☆やわらかくふっくらと煮た野菜は、ペーストやあらつぶしなど、離乳食の進みに合わせて大きさや形を変えます。小分けにして冷凍しておくと便利です。
☆野菜を煮たスープは、離乳食の固さの調整などに利用することができます。
☆2 回食以降は昆布に加えて、かつお節や煮干しをだしに使用することができます。

船 橋 市